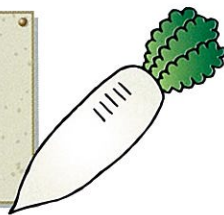


エネルギーの少ないおかず

大根ぎょうざ



餃子の皮10枚で170kcalありますが大根ですと20kcalとなり、かなりエネルギーを落とすことができる。



<材料> 2人分 (20個分)

大根	200g	塩	少々	
片栗粉			大さじ1	
木綿豆腐	80g	にら	30g	
a	豚ひき肉	50g		
	ねぎ	20g	しょうが	5g
	中華スープの素		小さじ1/2	
ごま油			大さじ1	
ポン酢			小さじ1	

<1人分の栄養価>

エネルギー	194kcal	たんぱく質	7.8g
食物繊維	2.2g	塩分	1.2g

<作り方>

- 1 大根は、20枚の薄い輪切りにし塩をふる。
- 2 豆腐は電子レンジで1分加熱し、キッチンペーパーで水けを切る。
- 3 にらは2,3mmの長さに切る。
- 4 ボールに豆腐とaの材料とをいれよくねり混ぜ、にらと合わせる。
- 5 大根の水けをキッチンペーパーでふき、片栗粉を薄くまぶす。大根に4をはさむ。
- 6 フライパンにごま油をいれて、5を並べて両面をこんがり焼く。
- 7 ポン酢につけていただく。

<材料> 2人分 (調理時間: 15分)

豚もも肉	100g			
酒	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1/2	
	砂糖	小さじ1/2	片栗粉	小さじ1
	油	小さじ1/2		
こんにゃく	100g	なす	50g	
パプリカ	40g	ピーマン	40g	
エリンギ	40g	油	小さじ1/2	
a	スープ	50cc	酒	大さじ1/2
	オイスターソース		しょうゆ	小さじ1/2
水溶き片栗粉			適宜	

<1人分の栄養価>

エネルギー	121kcal	たんぱく質	12.9g
食物繊維	3.1g	塩分	1.2g

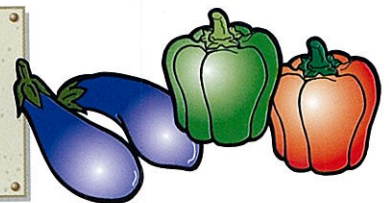
<作り方>

- 1 豚もも肉は細切りにして酒、しょうゆ、砂糖で下味をつける。
- 2 こんにゃくも細切りにしてゆでる。
- 3 なす、パプリカ、ピーマン、エリンギを細切りにする。
- 4 豚もも肉に片栗粉をまぶす。フライパンに油をいれて炒めてからとりだす。
- 5 野菜を炒め4の肉を戻し、aを加えてから水溶き片栗粉でとろみをつける。

豚肉とこんにゃくの細切り炒め



お好みで豆板醤やコチュジャンをいれると美味しい。



主菜には肉などのたんぱく質源の食材だけでなく野菜、きのこ、こんにゃくなどを利用することによって、見た目のボリュームを変えずにエネルギーを抑えることができます。